

Checklist mantelzorgoverbelasting laaggeletterde ouderen

Voor wijkteams en huisartsenpraktijken

Veel mantelzorgers
zijn zelf ook patiënt

Hogere therapietrouw
kan door verbetering
mantelzorgsituatie

Eenvoudige checklist
om overbelasting
bespreekbaar te maken

Vind gemakkelijk de
juiste woorden voor
een gesprek met
laaggeletterde ouderen



Vier typen mantelzorgnetwerken

Herkennen van het mantelzorgnetwerk

Zorgen voor een familielid, vriend, buur, kennis of dierbare doet iedereen op zijn of haar eigen manier. Een indeling in vier typen mantelzorgnetwerken helpt om goed op te letten of het mantelzorgen nog wel goed gaat en of de zorg nog wel goed is voor de oudere.

Deze typen zijn:

Gemengd netwerk

De oudere krijgt hulp en zorg van mantelzorgers, professionals en soms ook vrijwilligers. Afspraken over hulp en zorg worden gemaakt: wie geeft welke zorg, wanneer en hoe.

Familienetwerk

De oudere krijgt hulp en zorg van mantelzorgers (familieleden). De familie zorgt liever zelf. De hulp van professionals wordt alleen ingeroepen als er crisis is en medische/specialistische kennis nodig is. Geen vrijwilligers betrokken.

Professioneel netwerk

De oudere krijgt hulp en zorg van professionals. De mantelzorg is aanvullend. Of afspraken over hulp en zorg worden gemaakt (wie geeft welke zorg wanneer en hoe), hangt af van de professionals.

Spilzorg netwerk

De oudere krijgt alle hulp en zorg van één mantelzorger die als de 'spil' is in het leven van de oudere. Deze zorg is zo zwaar dat de term 'mantelzorg' de lading niet dekt, maar beter 'spilzorg' genoemd kan worden.

Extra aandacht bij laaggeletterde oudere

Ouderen die laaggeletterd zijn hebben doorgaans een slechtere gezondheid. Bij iemand met een lage sociaaleconomische status kun je veelal bij 55+ al spreken van een oudere. Mantelzorgers met een migratieachtergrond hebben een grotere kans op overbelasting dan autochtone mantelzorgers. Net als andere mantelzorgers met een lage sociaal economische positie zorgen zij relatief vaak alleen voor de hulpbehoevende en verlenen zij intensiever (meer uren) hulp. Oudere migranten beheersen de Nederlandse taal vaak minder goed of helemaal niet. Zij hebben doorgaans moeite zelf de regie te nemen en toegang te krijgen tot ondersteuning en zorg. Mantelzorgers hebben daardoor vaak extra taken als tolken en meer begeleiden naar zorg en ondersteuning. Ook is er extra belasting door onbekendheid met ziekten, zoals dementie, en problemen met het vinden van het juiste zorgaanbod.

Mantelzorgers bereiken

Veel mantelzorgers zijn zelf ook patiënt. Ga altijd na of de patiënt/cliënt tegenover je ook mantelzorg geeft. Bedenk dat therapieontrouw kan worden veroorzaakt door slecht lopende mantelzorg.

Komt op de afspraak/het spreekuur een partner, dochter of zoon in de rol van mantelzorger mee, vraag dan of hij/zij een keer zonder de cliënt op een afspraak kan komen. Stel dan vragen als:

- Hoe voelt u zich?
- Hoe is uw gezondheid?
- Bent u blij met het leven zoals het is?
- Heeft u nog tijd voor uw eigen gezin/werk/uzelf?
- Heeft u hulp nodig?
- Kan ik met u meedenken?
- Welke vragen heeft u nog?

Spreek bij zorg bij de oudere thuis een keer af dat ook de mantelzorgers er zijn om de hulp en zorg te bespreken.

Tips voor het netwerk rondom patiënt/cliënt

Gemengd netwerk

Tip 1

In een gemengd netwerk is vaak één mantelzorgers die de zorg regelt, de centrale mantelzorgers. Ook al kan deze de zorg goed organiseren, toch kan hij of zij zichzelf soms vergeten. Let op dat het niet te zwaar wordt voor de centrale mantelzorgers en bied aan mee te zoeken naar oplossingen.

Tip 2

Mantelzorgers delen graag hun ideeën over wat voor de oudere het beste werkt. Wees geïnteresseerd in het leven van de oudere en de mantelzorgers. Vaak gaat het zorgen soepeler als je meer afweet van de oudere en de mantelzorgers.

Familienetwerk

Tip 1

De zorg binnen een familienetwerk wordt gedeeld tussen de familieleden, maar vaak wordt hier niets over afgesproken. Het is goed als het delen van zorg wordt besproken. Soms wil de oudere zelf bijvoorbeeld best thuiszorg ontvangen, maar denken de mantelzorgers dat dit niet zo is en gaan zij door terwijl zij overbelast raken.

Tip 2

In familienetwerken kan het voorkomen dat de oudere professionele zorg weigert. Dat betekent niet dat je als professional niets meer te doen hebt. Juist de mantelzorgers hebben nu hulp nodig om overbelasting tegen te gaan. Veel mantelzorgers weten niet wat kan. Zij kennen zorgverlof of dagbesteding bijvoorbeeld niet. Bied aan mee te denken.

Professioneel netwerk

Tip 1

Als mantelzorgers zich afhankelijk en aanvullend opstellen is goed verlopende samenwerking volledig afhankelijk van de professionals (bijvoorbeeld de thuiszorgmedewerkers, de diabetesverpleegkundige en de mantelzorgers). Voorkom dat niemand de verantwoordelijkheid neemt en de oudere hierdoor slechtere zorg krijgt of nieuwe problemen niet (op tijd) gezien worden. Bespreek met de professionals en de mantelzorgers en de oudere of het goed gaat. Maak afspraken met elkaar.

Tip 2

Soms wordt een familienetwerk een professioneel netwerk. Dit gebeurt bijvoorbeeld als het zorgen thuis door een crisis onmogelijk is geworden (denk aan opname in een verpleeghuis). Bespreek dan welke zorgtaken de mantelzorgers nog willen doen. Wees open en ondersteun de familie zodat ze nog kunnen blijven zorgen.

Spilzorg netwerk

Tip 1

Is er sprake van spilzorg, dan is de kans op overbelasting groot. Spilzorgers kunnen geïsoleerd zijn: zij bespreken met niemand de zorg. Doorbreek dit isolement en ga in gesprek met de mantelzorgers. Wees open en geïnteresseerd.

Tip 2

Geïsoleerde spilzorg kan ontstaan zijn door schaamte en taboe ten opzichte van sommige ziekten. Voorlichting over de ziekte is dan erg belangrijk. Geef deze informatie en help bij het vinden van begrijpelijke toegankelijke informatie, bijvoorbeeld met beeldmateriaal erbij.

Tip 3

Wees alert op (onbedoelde) mishandeling en verwaarlozing.

Bespreken mogelijke overbelasting



Gezondheidsklachten

Overbelasting bij mantelzorgers kan leiden tot allerlei gezondheidsklachten. Overbelasting kan voorkomen worden. Vaak zijn de ondersteuningsmogelijkheden niet bekend bij de oudere of de mantelzorgers.

Waarom bespreken?

Er zijn allerlei meetinstrumenten om overbelasting te meten. Denk aan de EDIZ (Ervaren Druk door Informele Zorg). Voor mensen die laaggeletterd zijn, zijn de vragen helaas te ingewikkeld. Mantelzorgers zorgen vaak uit liefde, maar ook uit plichtsgevoel. Dit plichtsgevoel kan samenhangen met de familie ('Je zorgt nou eenmaal voor je familie', of: Zij hebben ook altijd voor mij gezorgd'), maar ook bijvoorbeeld met geloof ('God/Allah ziet dat ik het goed doe, omdat ik zorg').

Mantelzorgers (met een migratieachtergrond) kunnen het bespreken van overbelasting zien als klagen en dat slecht van zichzelf vinden ('Klagen doe je niet!'). Doorvragen is daarom erg belangrijk. In een gesprek kan duidelijk worden dat een mantelzorger ook goede zorg geeft als hij/zij zorgt dat er gezorgd wordt. Mantelzorgers weten alleen vaak niet hoe zij aanvullende (professionele) zorg kunnen regelen. Een gesprek waarin wordt aangeboden mee te denken helpt. Enkele vragen stellen aan de hand van een checklist kan er aan bijdragen dat mantelzorgers zich realiseren dat er vele anderen zijn zoals zij. Bewustwording dat mantelzorg niet moet leiden tot overbelasting is belangrijk.

Hoe bespreken?

Een goede vertrouwensrelatie is erg belangrijk. Juist omdat mantelzorg vaak als 'gewoon' wordt ervaren, maakt dat er weinig over wordt gesproken. Mantelzorgers voelen zich vaak niet gezien. Als een huisarts of vertrouwde verpleegkundige of andere zorgprofessional vraagt hoe het gaat, biedt dat een opening. De volgende vragen kunnen helpen om in gesprek te gaan over het mantelzorgen:

- Hoe voelt ú zich?
- Hoe is úw gezondheid?
- Bent u blij met het leven zoals het is?
- Hoeveel tijd kost het zorgen?
- Heeft u ondersteuning nodig?
- Kan ik met u meedenken?
- Heeft u vragen?

Aangepast meetinstrument

De 'Checklist mantelzorgoverbelasting laaggeletterde ouderen' is gebaseerd op de '3-minuten-check voor mantelzorgers'. Deze '3-minuten-check voor mantelzorgers' is ontwikkeld door Markant, centrum voor mantelzorg in Amsterdam, en is een instrument dat het meest geschikt is voor mensen die laaggeletterd zijn.

De 3-minuten-check is aangepast en geschikt gemaakt voor gebruik in de huisartsenpraktijk en voor gebruik door andere zorgverleners. De aanpassingen zijn gedaan op basis van interviews met zorgverleners en mantelzorgers met een migratieachtergrond.

Checklist mantelzorgoverbelasting laaggeletterde ouderen

Gebruik checklist

Ga in gesprek met een mantelzorger om overbelasting te voorkomen of tegen te gaan.

Vul de checklist samen met de mantelzorger in. Het is prettig als de vragen en antwoorden worden voorgelezen. Het samen invullen leidt tot het bespreken van ondersteuningsmogelijkheden van de mantelzorger, bijvoorbeeld door de inzet van (extra) professionele zorg. Soms past een gesprek beter. Gebruik dan de vragen als gespreksleidraad. Ook bij een gesprek is het doel om met de mantelzorger te verkennen of extra ondersteuning nodig is en om daarbij mee te denken.

1. Krijgt u hulp van anderen bij het zorgen?

- nee, ik zorg alleen
- ja, ook familie helpt
- ja, ook thuiszorg helpt
- ja, ook een vrijwilliger helpt
- ja, ook andere mensen in de zorg (hulpverleners) helpen

2. Is (meer) hulp bij het zorgen nodig?

- nee, ik kan het alleen doen
- ja, mijn familie kan meer doen
- ja, ik wil samen zorgen met iemand van thuiszorg
- ja, hulp van iemand in de zorg (hulpverlener) is nodig

3. Voelt u zich gezien?

- ja
- nee
- soms

4. Vindt u het zelf goed om te zorgen?

- ja
- nee
- soms

5. Wanneer is het niet goed om te zorgen?

.....

.....

.....

.....

.....

6. Neemt u wel eens een moment voor uzelf?

- ja
- nee
- soms

7. Kunt u een moment voor uzelf nemen?

- ja
- nee
- soms

8. Heeft u nog tijd om andere dingen te doen (eigen gezin/werk)?

- ja
- nee
- soms

9. Slaapt u goed?

- ja
- nee
- soms

10. Bent u wel eens boos?

- ja, vaak
- ja, soms
- nee

Colofon

Dit is een publicatie van Pharos.
Auteur: Jennifer van den Broeke, Pharos.

Met dank aan alle mantelzorgers en professionals die hebben meegewerkt en aan Jessica Wohlleben voor het afnemen van de interviews.

Bron: Tonkens, E., Broeke, J. van den, en Hoijtink, M. (2009). *Op zoek naar weerkaatst plezier: Samenwerking tussen mantelzorgers, vrijwilligers, professionals en cliënten in de multiculturele stad*. Pallas Publications, Amsterdam University Press.

Vormgeving: Martapart.
© Pharos, augustus 2018.

Pharos is het Expertisecentrum Gezondheidsverschillen. Wij werken aan:

- Het duurzaam verbeteren van de kwaliteit, effectiviteit en toegankelijkheid van zorg en preventie voor laagopgeleiden, migranten en vluchtelingen.
- Het verminderen van gezondheidsverschillen die bestaan tussen diverse groepen mensen.

Vanuit het uitgangspunt 'Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen' zet Pharos kennis in om de grote gezondheidsverschillen terug te dringen, en de kwaliteit en toegankelijkheid van preventie, zorg en ondersteuning voor laagopgeleiden, vluchtelingen en migranten te verbeteren.


Meer weten over wat Pharos voor u kan betekenen? Kijk op www.pharos.nl.

Contact

Pharos Expertisecentrum
Gezondheidsverschillen

+31 (0)30 234 9800
info@pharos.nl
www.pharos.nl

Volg ons op:

 /Pharosutrecht

 Pharos

 @pharoskennis

